جامن ۔ مفید ترین پھل

موسم گرما میں آنے والا پھل جامن صحت کے حوالے سے انتہائی مفید اور اہم پھل ہے اور دیگر پھلوں کے مقابلے میں بہت زیادہ مہنگا بھی نہیں ہے۔ جامن کے ساتھ ساتھ جامن کی گھٹلیاں اور پتے بھی بہت ساری بیماریوں کے علاج میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ عموماً جامن کھا کر گھٹلیاں پھینک دی جاتی ہیں حالانکہ جامن کی گھٹلیاں مجموعی امراض میں بے انتہا فائدہ پہنچاتی ہیں۔ آپ ان گھٹلیوں کو سکھا کر رکھ سکتے ہیں اور ضرورت پڑنے پر استعمال کریں۔ جامن کینسر، دل کی بیماریوں ، ذیابیطس، دمہ ، معدہ اور جلد کے مختلف مسائل کے حل کیلئے نہایت مفید پھل ہے۔ جامن میں اہم غذائی اجزاء جیسے کیلشیئم ، آئرن ، میگنیشیئم ، فاسفورس ، سوڈیم، وٹامن، تھیامن ،ربوفلیون، نیاسن، کاربوہائیڈریٹ ،کیروٹین، فولک ایسڈ، فائبر، فیٹ، پروٹین اور پانی موجود

ہوتے ہیں۔ جو صحت کے لئے بے انتہا مفید ہیں۔ لیکن جو بھی کھائیں اعتدال میں رہتے ہوئے کھائیں۔

✳ ذیل میں جامن کے فوائد بیان ہیں جن سے آپ آسانی سے اپنے روز مرہ مسائل کا حل تلاش کر سکتے ہیں۔

1⃣ جامن معدہ، آنتوں کی جلن،خراش اور کمزوری دور کرنے والی بے مثل غذا ہے

2⃣ جامن اسٹارچ کو انرجی میں تبدیل کرکے بلڈ شوگر کی سطح کو نارمل رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ شوگر کے مریضوں کو روزانہ جامن کھانا چاہئے.

3⃣ بھوک بڑھاتا ہے اور صفراءکا زور توڑ کر معدہ کو طاقت دیتا ہے اور کھانے کو ہضم کرتا ہے۔

4⃣ جامن میں پیاس کی شدت اور خون کی گرمی کم کرنے کی قدرتی تاثیر ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لئے جامن کا استعمال انتہائی 5
مفید ہے یہ خون میں شکر کی مقدار کو بڑھنے نہیں دیتا۔ 6
بڑھی ہوئی تلی کو کم کرنے اور جگر کی صحت کیلئے بہت
فائدہ مند ہے نیا خون پیدا کرتا ہے۔

گرمی سے نجات کا بہترین ذریعہ ہے لیکن جامن کھانے کے 7
بعد پانی نہ پئیں۔

پیشاب کی زیادتی کو کم کرتا ہے مثانہ کی کمزوری دور 8
کرتا ہے۔

دانتوں کی صحت کیلئے بھی مفید پھل ہے۔ 9

جامن کی گھٹلیاں سکھا کر پیس کر رکھ لیں اور روزانہ 10
تیس ماشہ پانی سے کھالیں ذیابیطس کا خاتمہ ہو جائے گا۔

کمر اور پیروں کے درد سے نجات کے لئے جامن گھٹلی 11
سمیت پیسٹ بنا کر کھائیں۔

گرتے ہوئے بالوں کو روکتا ہے۔ 12

13 بڑھی ہوئی تلی کیلئے خالی جامن، جامن کا سرکہ یا جامن کا شربت بنا کر پینا بہت مفید ہے۔

14 جامن کی چھال کا جو شاندہ اسہال اور پیچش میں فائدہ دیتا ہے۔

15 جامن کی چھال کو پانی میں پکا کر غرارے اور کلیاں کرنے سے پھولے ہوئے مسوڑھوں اور گلے آنے کا مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔

16 جن کا معدہ کمزور ہو ان کے لئے جامن اور جامن کا سرکہ بہترین دوا کا کام کرتے ہیں۔

17 آنکھوں سے پانی نکلتا ہو یا موتیا آر ہا ہوتو جامن کی گھٹلی سکھا کر باریک پیس لیں اور صبح و شام تین تین ماشہ سادہ پانی کے ساتھ لیں۔

18 جن لوگوں کو رات میں برے خواب آتے ہوں ان کو جامن کی گھٹلی کا پاؤڈر صبح وشام کھانا چاہئے۔

19 بیٹھے ہوئے گلے اور آواز کیلئے جامن کی گھٹلیوں کو پیس کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا کر رکھ لیں اور شہد لگا کر چوس لیں۔

20 کیسے بھی دستوں میں جامن کے درخت کے ڈھائی پتے جو نہ زیادہ سخت ہوں نہ زیادہ نرم پیس کر تھوڑا سا نمک ملا کر اسکی گولیاں بنا لیں اور ایک گولی صبح و شام لینے سے دست فوراً رک جائیں گے۔

21 جامن کے پتے السر میں مفید ہیں۔

22 جامن کا جوس مدافعتی نظام کو فروغ دیتا ہے۔ 23 اینیمیا کے شکار افراد جامن ضرور کھائیں۔

24 سوگرام جامن میں55 ملی گرام پوٹاشیم ہوتا ہے جو دل کے مریضوں کے لئے ا چھا ہے۔

25 جامن کے روزانہ استعمال سے ہائی بلڈ پریشر اور اسٹروک کے خطرے سے بچا جا سکتا ہے۔

26 جامن میں موجود وٹامن سی جلد کے لئے بہترین ہے۔

27 ایکنی کے لئے روزانہ رات کو جامن کی گھٹلی پیس کر دودھ میں ملا کر لگانے سے ایکنی ختم ہو جاتی ہے۔

28 داغ دھبوں سے نجات کے لئے جامن کی گھٹلی کا پاؤڈر، لیموں کا رس، بیسن، بادام کا تیل اور عرق گلاب چند قطرے ملا کر چہرے پر لگائیں جب سوکھ جائے تو دھولیں۔**29** آئلی اسکن کیلئے جامن کا پلپ،جو کاآٹا،آملہ کا رس، اور عرق گلاب ملا کر فیس ماسک کے طور پر استعمال کریں جب سوکھ جائے تو دھولیں۔

30 جامن کا مزاج خشک سرد ہے گرم مزج رکھنے والوں کے لئے مفید ہے۔

31 اس کی مقدار خوراک ایک پاؤ سے تین پاؤ تک ہے۔ **32** جامن قوت باہ بڑھاتا ہے۔

33 بھوک بڑھاتا ہے۔

34 صفراوی دستوں کو تسکین دیتا ہے اور بند کرتا ہے۔ **35** گرم مزاج والے خواتین و حضرات کے معدہ و جگر کو

قوت دیتا ہے ۔

خون کے جوش کو دور کرتا ہے۔ 36

جامن کا سرکہ ورم طحال کو تحلیل کرتا ہے ۔ 37

پرانے سے پرانے اسہال کی مرض کو دور کرنے کیلئے مغز 37
خستہ جامن کا سفوف ایک ماشہ تنہا دینے یا پھر ایک ماشہ
سفوف خستہ انبہ کے ہمراہ دینے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے ۔

جامن کو ذیابیطس (شو گر) کی بیماری میں متواتر 38
استعمال کرنے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کو اگر جامن کا رس اورآم کا 39
رس ہم وزن ملا کر دیا جائے تو اس کا بہت فائدہ ہوتا ہے۔ یہ
ایک عمدہ غذا کا کام دیتا ہے اور پھر آم کی گرمی بھی ختم ہو
جاتی ہے۔

ذیابیطس کے مریض اگر تخم جامن تین تولہ ، طباشیر 40
ایک تولہ ، دانہ سبز الائچی خورد، ڈیڑھ تولہ کا سفوف بنا لیں
اور صبح و شام ایک چمچہ چائے والا ہمراہ پانی روزانہ

استعمال کریں تو متواتر اکیس روز استعمال کرنے سے مرض مکمل کنٹرول ہو جاتا ہے او ر یہ نامراد بیماری اس وقت تک آعادہ نہیں کرتی جب تک بہت زیادہ بد پرہیزی نہ کی جائے۔ مجرب المجرب ہے۔

4□1□ جامن مادہ منویہ کو گاڑھا کرتا ہے۔

4□2□ جامن تیزابیت کا خاتمہ کرتا ہے۔

4□3□ خون کی کمی کو پورا کرتا ہے اور مصفیٰ خون بھی ہے۔

4□4□ پیشاب کی جلن میں انتہائی مفید ہے۔

4□5□ معدے کے زخم اور آنتوں کے ورم اس کے استعمال سے ٹھیک ہو جا تے ہیں۔

4□6□ جامن چھرے کا رنگ نکھارتا ہے ۔

4□7□ رات کو سوتے میں منہ سے پانی بہنے کی شکایت کو دور کرتا ہے

4□8□ سینے کی جلن کیلئے انتہائی مفید ہے۔

49 بچوں کی دستوں کی شکایت میں جامن کے درخت کی کونپلیں رگڑ کر بکری کے دودھ کے ہمراہ پلانے سے فوری فائدہ ہوتا ہے۔

50 جامن کا سرکہ پیٹ کی جملہ بیماریوں کو دور کرنے میں اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

51 جامن کا شربت استعمال کرنے سے خون کی کمی دور اور چہرے کی رنگت نکھرآتی ہے۔

52 چہرے کے داغ ،دھبے، چھائیاں ، جامن کے شربت کے استعمال سے یا خالی جامن متواتر استعمال کرنے سے دور ہو تے ہیں۔

53 اگر دانتوں کی خرا بی کی وجہ سے منہ سے بد بو آتی ہو تو جامن کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔

54 جامن قابض ہوتا ہے۔ اسلئے اس پر نمک لگا کر استعمال کرنا چائیے۔ لیکن جوش خون والے مریض نمک استعمال نہ کریں بلکہ جامن کی مقدار آدھ پاؤ کر لیں۔

55 جامن میں اللہ تعالیٰ نے شفا رکھی ہے اس لئے بچے، بوڑھے، جوان مرد اور خواتین تمام کو شوق سے کھانا چاہیے۔

56 جامن میں وٹامن سی بہت پائے جاتے ہیں۔

57 دو کلو جامن سایہ میں خشک کر کے سفوف بنائیں اور پھر اس میں کشتہ بیضہ مرغ (کسی اچھے دواخانے کا تیار شدہ لے لیں۔) ایک بڑا چمچہ سفوف جامن کے ہمراہ دو رتی کشتہ بیضہ مرغ پانی کے ساتھ صبح و شام کھانے سے ذیابیطس کی بیماری پر مکمل کنٹرول ہوجاتا ہے۔ ویسے بھی دیگر بیماریوں سے انسان محفوظ رہتا ہے۔

58 جن مریضوں کا معدہ کمزور ہو انہیں چائیے کہ صبح ناشتے میں ایک پاؤ جامن کھائیں۔ معدہ مضبوط ہو گا اور غذاجلد ہضم ہو جائے گی۔

59 دانتوں اور مسوڑھوں سے خون نکلنے کو بند کرنے کیلئے تخم جامن (گھٹلی) دو تولہ، نمک سیاہ ایک تولہ اور عاقر قرعا چھ ماشے کا سفوف بنا کر دانتوں پر ملنے سے یہ شکایت

ہمیشہ کیلئے دور ہو جاتی ہے اور دانت و مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔

60 اگرمنہ پک جائے تو نرم پتے جامن کے لے کر ایک سیر پانی میں جوش دیں۔ بعد ازاں چھان کر کلیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

61 بڑھی ہوئی تلی کی صحت کیلئے جامن کا سرکہ تین ماشہ شہد ملا کر چند روز تک استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔
62 معدہ، آنتوں کی کمزوری کو دور کرنے کیلئے ایک پاؤ جامن کے سرکے میں تین پاؤ چینی ملا کر سکنجبین بنا کر صبح و شام استعمال کرنے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔

63 ذیابیطس کو دور کرنے کیلئے اس کے پھول دو تولے ایک کپ پانی میں رگڑ کر پلانے سے چند روز میں ہی بے حد فائدہ ہوتا ہے۔

64 جلنے سے بنے ہوئے سفید داغوں پر جامن کے پتے(خشک) تین ماشہ رگڑ کر دو تولے مکھن میں ملا کر بطورمرہم لگانے سے چند روز میں داغ دور ہو جاتے ہیں۔

گرم طبیعت والوں کے گرتے ہوئے بالوں کو روکتا ہے۔ **65**

جامن کی چھال کا جوشاندہ پرانے اسہال اورپیچش **66**
میں مفید ہوتا ہے۔

جامن کی گھٹلیوں کا سفوف (جو سایہ میںخشک کر کے **67**
بنایا گیا ہو) تین ماشہ سردیوں میں ہمراہ شربت انجبار چاٹ
لینے سے ہر قسم کی پیچش دور ہو جاتی ہے۔

رات کو بد خوابی کی صورت میں جامن کی گھٹلی کا **68**
سفو ف ایک تولہ صبح و شام ہمراہ پانی استعمال کرنا مفید
ہوتا ہے۔

جامن کا کھانا آواز کو درست کرتا ہے اور گلے بھی صاف **69**
کرتا ہے۔

دست اور پیچش روکنے کیلئے مغز تخم جامن ،آم کی **70**
گٹھلی کامغز، ہلیلہ سیاہ ہم وزن لے کر سفوف بنا لیں۔ تین
ماشے سفو ف ہمراہ پانی لینا بے حد مفید ہوتا ہے۔

7(1) ذیابیطس کے مریض کیلئے سایہ میں خشک کی ہوئی چھال باریک پیس کر چھ ماشہ سفوف صبح، دوپہر اور شام ہمراہ پانی لینا بے حد مفید ہوتا ہے ۔

7(2) جامنوں کو جلاکر پانی میں گھو ل دیں اور پھر چھان اور پکا کر اڑا دیں جو ہر جامن تیار ہو جاتا ہے ۔ چار رتی سفوف صبح و شام ذیابیطس کو فائدہ دیتا ہے۔

7(3) جامن کی گٹھلیاں کوٹ کر سفوف بنائیں۔ صبح و شام تین ماشہ سفوف ہمراہ پانی استعمال کرنے سے ذیابیطس چند روز میں ختم ہو جائے گی۔

7(4) جامن درخت کے تین پتے پانی میں رگڑ کر سانپ کے کاٹے کو پلانے سے زہر اثر نہیں کرتا۔

7(5) اگر پاؤں میں جوتے کا زخم ہو جائے تو جامن کی گٹھلی پیس کر لگانے سے جلد آرام آجاتا ہے۔

7(6) کثرت حیض کو کنٹرول کرنے کیلئے جامن کے پتے سایہ میں خشک کر کے سفوف بنا لیں اور روز ایک چمچہ چائے والا سفوف ہمراہ سرد پانی کے استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔

77 جامن گرتے ہوئے بالوں کو روکنے کیلئے قدرت کا بہترین تحفہ ہے۔

78 بواسیر کا خون بند کرنے کیلئے دو تولے جامن کے پتے ایک پاؤ دودھ میں رگڑ چھان کر پلانا مفید ہوتا ہے۔

79

پیشاب میں شکر آنے کی صورت میں گٹھلی تخم جامن اور ہلدی ایک ایک تولہ دونوں اور کشتہ چاندی چھ ماشے سب کو پیس کر سفوف بنا لیں ۔ دو ماشہ سفوف صبح و شام ہمراہ پانی استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بلکہ یہ نسخہ زیادتی پیشاب کو بھی مفید ہوتا ہے۔

80 تخم جامن، آم کی گٹھلی اور ہلیلہ سیاہ تینوں ہم وزن لے کر گھی میں ہلکا سا بریاں کر کے سفوف بنا لیں چھ ماشے سفوف ہمراہ پانی کے استعمال کرنے سے آنتوں کی خراش ، کچی پکی غذا کا دستوں کے ذریعے خارج ہونا دور ہو جاتا ہے۔

0307-8162003